

CONVOCAATION CROSS COUPVRAY



Chères athlètes, chers athlètes, chers parents,
L'USF Athlétisme vous convoque au cross De Coupvray qui aura lieu le :

dimanche 27 Novembre 2022

Transports :

- Pour ceux qui ont besoin, nous mettons en place du covoiturage, veuillez nous prévenir en cas de besoin
- Rendez-vous sur place, au château de Coupvray (prendre A4 sortie 14 Bailly-Romainvillier), 2 Route Départementale de Coupvray, 77700 Coupvray

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il faut être présent au plus tard

1 heure avant le départ de la course (récupération du dossard, échauffement...) sans oublier :

- Son maillot de club, pour ceux qui l'ont, sinon il vous sera remis sur place ;
- **4 épingles à nourrice pour le dossard** ;
- Sa bouteille d'eau ;
- Des chaussures et vêtements de rechange (risque de boue) ;
- Son k-way ;
- Vêtements chauds, gants / bonnet / écharpe.

L'heure de départ n'est pas la même pour toutes les catégories, mais toutes les courses sont mixtes :

- **10h00** : Cross Long : Espoirs / Séniors / Masters [9300m]
- **11h00** : Cross Court : Cadet, Juniors, Espoir, Sénior, Master [6500m]
- **11h45** : Course Eveils (de 2014 à 2016) [1050m]
- **11h55** : Course Poussins (2012 et 2013) [2045m]
- **12h10** : Course Benjamins / Minimes (2008 à 2011) [2990m]

Si vous êtes intéressés pour y participer, veuillez confirmer votre présence par mail à christophe.g.tof@wanadoo.fr ou par téléphone à Clément (0637586662), et ce, avant le Mercredi 23 Novembre 2022 à 20h !!

Nous restons disponibles au début et à la fin de chaque entraînement pour répondre à vos questions.

Cordialement.
USF athlétisme